

Migliorare Autostima e Autoefficacia per ridurre lo Stress attraverso la tecnica energetico-meditativa detta Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo. Lo studio si è svolto su 100 corsisti (per 60 giorni, da 4 a 6 espansioni la settimana).

DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI44>

Autori

Sanna Antonio, *Psicologo, Psicoterapeuta e Formatore del Metodo Cosmo (IT)*

Teresa Columbano, *Co-Fondatrice Metodo Cosmo, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, Esperta di Counseling, Insegnante di Respiro (IT)*

Melissa Barontini, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Molinari Claudio Giuseppe, (codice ORCID [0000-0003-4553-7509](https://orcid.org/0000-0003-4553-7509))

Katya Ondradu, *Medico chirurgo, Spec. Fisiatra, Operatore di Medicina Integrativa Informativa – MII e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Mariangela Puddori, *OSS, Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Giuliana Cittanti, *Operatrice Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® e Formatrice del Metodo Cosmo (IT)*

Abstract

L'espansione di Coscienza è una tecnica bioenergetica del *Metodo Cosmo* (ampliamento del più conosciuto Metodo Summa Aurea di cui è erede) (Fabbroni R., Columbano T., 2024) che è in grado di agire a livello Psicologico, a livello mentale, a livello fisiologico (Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., et Alt.) e ovviamente a livello energetico, per migliorare qualitativamente lo stato di benessere della persona in autotrattamento (Fabbroni R., Sanna A., 2022).

Può essere vista come una meditazione energetica la cui peculiarità principale è l'utilizzo dell'Energia Scalare (Fabbroni R., 2024) tipica del Metodo.

Scopo dello studio è la valutazione degli effetti che si producono sul livello di Autostima e Sicurezza di sé grazie all'utilizzo frequente della Tecnica Energetico-Meditativa chiamata Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo.

Lo studio qualitativo è basato su 100 partecipanti ai corsi del *Metodo Cosmo* di cui oltre il 50% Operatori in ambito Medico sanitario. Attraverso un questionario con 3 item si è sondato i cambiamenti dei praticanti.

I risultati ottenuti hanno pienamente confermato le ipotesi della ricerca.

Keywords

Benessere, Metodo Cosmo, Cardiologia Energetica, Bioenergia, Energia Scalare, Effetti Psicologici, Autostima, Autoefficacia

Citazione per questo articolo

Sanna A., Columbano T., Barontini M., Molinari G. C., Ondradu K., Puddori M., Cittanti G., **Migliorare Autostima e Autoefficacia per ridurre lo stress attraverso la tecnica energetico-meditativa detta Espansione di Coscienza del Metodo Cosmo. Lo studio si è svolto su 100 corsisti (per 60 giorni, da 4 a 6 espansioni la settimana). *Rivista Scienze Biofisiche (11/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI44>***

Articolo

Premessa

Il Metodo Cosmo (ampliamento del Metodo Summa Aurea®, di cui mantiene le tecniche bioenergetiche ampliandone i contenuti e introducendo ulteriori tecniche per il benessere psico-fisico) è divenuto negli ultimi 15 anni affidabile come percorso formativo teorico e pratico per affiancare i professionisti della salute e del benessere nel miglioramento delle prestazioni professionali sui propri pazienti. La nuova Visione della Psiche-Somatica (Fabbroni R., Sanna A., 2023a); (Fabbroni R., 2023); e il ricco bagaglio teorico e di intervento pratico che ne spiega i risvolti su **patologie cardiovascolari** (Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., (2023a), (Fabbroni R., Sanna A., Katya O., 2023b), **tumori** (Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., 2024), (Fabbroni R., Resta S., Pagnoncelli D., 2021), (Fabbroni R., Calcei E., 2021), **cefalee** (Fabbroni R., Argiolas V., 2021), (Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., et Alt., 2024), **patologie degenerative** (Puddori M., Fabbroni R., Sanna A., 2024), e **stress** (Fabbroni R., Sanna A., 2023b), (Fabbroni R., Sanna A., Katya O., 2023c) ne confermano sempre più la validità.

Questo studio cerca di fornire un'ulteriore conferma dell'affidabilità delle pratiche Energetico-meditative del Metodo Cosmo valutandone i benefici su autostima e autoefficacia.

Introduzione

Sia Autostima che Autoefficacia incidono sullo stress e ne sono a loro volta influenzati (Galanakis M. J., Palajologou A. et Alt., 2015). L'esposizione ripetuta e/o prolungata allo stress fisico o psicosociale può provocare usura dei sistemi regolatori del corpo e sovraccarico allostatico, influenzando così il benessere e la salute. Gli interventi di gestione dello stress, compresa la meditazione, sono considerati strategie efficaci per ridurre il carico allostatico e promuovere il benessere psicofisico. In effetti, diverse pratiche di meditazione sono confermate utili per migliorare le prestazioni cognitive, l'umore e i processi affettivi, (Nyklicek I., Kuijpers K.F., 2008), (Moore A., Malinowski P., 2009), (van Aalderen J.R., Donders A.R., Giommi F., et al., 2012) e sono state associate a miglioramenti nel funzionamento del sistema immunitario, nella regolazione emotiva e nello stress comportamentale (Bottaccioli F., Carosella A., & Alt., 2014).

La Consapevolezza risulta, nei casi di malessere, la chiave di volta per il miglioramento dello stato che si vive (Meena BM, Manasa B, Vijayakumar V, Salagame KKK, Jois SN., 2018). Secondo la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU (Fabbroni R., 2021), ben sappiamo che lo stato di Consapevolezza, attraverso cui viviamo le esperienze della vita, è responsabile dello stato di salute e benessere. Il Soma va in fibrillazione e si espande quando è sotto stress riducendo il livello energetico che invece aumenta quando la parte

fisiologica e mentale si contrae ed è in armonia (Fabbroni R., Sassola A., Capello Lorenzo P., 2021).

Negli ultimi decenni, c'è stato un aumento di interesse nell'indagine sulla consapevolezza come costrutto psicologico e come forma di intervento clinico.

Gli Item indicati per questo studio sono stati somministrati a 100 partecipanti e attraverso le risposte pervenute valuteremo come l'autostima e l'autoefficacia percepita possano variare attraverso l'utilizzo della pratica energetico-meditativa detta Espansione di Coscienza.

Progetto

È stato condotto uno studio qualitativo, prima e dopo. I partecipanti n=100, dei corsi bioenergetici del Metodo Cosmo, così suddivisi:

Medici	24
Psicologi	8
Fisioterapisti	5
Biologi Nutrizionisti	2
Infermieri	6
Naturopati	8
Counselor	5
Operatori DBN	14
Operatori Sanitari	10
Osteopati	6
Non Professionisti	12

di cui 26 uomini e 74 donne che hanno partecipato ad un questionario valutando 3 item così distribuiti:

Questionario Bioenergetico ante il corso 1° Livello					
	Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
	1	2	3	4	5
1 Sicurezza di me stesso					
2 Autostima					
3 Percezione di armonia interiore					

Lo stesso questionario è stato effettuato a 60 giorni dal primo incontro in cui è stata acquisita la tecnica di **Espansione di Coscienza** elemento di questo studio.

Caratteristiche dei soggetti

Sono stati esclusi fumatori, persone in sovrappeso e persone con patologie di rilievo (diabete, problemi cardiocircolatori, ecc.).

I soggetti hanno una età compresa tra i 35 e i 60 anni.

L'85% dei soggetti non aveva mai praticato tecniche bioenergetiche di nessuna tipologia.

Analisi dei dati

I dati saranno analizzati in due modalità e sono quella descrittiva e attraverso il Test del *Chi-Quadro* e dell'associato *p-value*.

Il test *chi-quadro* è in assoluto il più diffuso per le analisi statistiche. Dalla statistica medica alle ricerche di mercato, questo test è il grande protagonista di molte analisi. La sua ampia diffusione è principalmente dovuta alla semplicità di utilizzo e alla flessibilità di risposta in caso di dati qualitativi, come in questa pubblicazione.

La sua funzione, attraverso il *p-value*, è di stabilire una “differenza statisticamente significativa”, tra i dati *prima e dopo* dello studio qualitativo.

Il valore del *chi-quadro* e dell'associato *p-value* ci diranno quindi quale delle due ipotesi è verificata. Infatti, se il *p-value* è maggiore della canonica soglia dello 0.05, allora accetteremo l'ipotesi nulla, cioè la variazione dei dati tra *prima e dopo* è poco significativa. Dunque, andremo ad affermare che non esiste differenza. Mentre se il *p-value* è minore di 0.05, allora rifiuteremo l'ipotesi nulla, accettando quella alternativa, cioè che esiste correlazione e più il *p-value* è < di 0.05, maggiore è la validità della correlazione.

Osserviamo il grafico dello stato di **Sicurezza di me stesso**:



La **Sicurezza di me stesso** può essere vista in parte come Autostima e infatti vi è sicuramente una sovrapposizione ad essa ma qui il contesto è generale e comprende anche *l'autoefficacia*¹.

¹ Il cui scopo è quello di orientare le singole sottoabilità cognitive, sociali, emozionali e comportamentali in maniera efficiente per assolvere a scopi specifici. È la percezione che il professionista ha delle sue potenzialità, del suo know-how e, in generale, della sua capacità di portare a termine il suo lavoro in maniera efficace ed efficiente.

Essere sicuri di sé significa avere fiducia nelle proprie capacità e una visione realistica di sé stessi. Non si tratta di essere arroganti o presuntuosi, ma di riconoscere i propri punti di forza e di debolezza senza essere frenati da insicurezze o dubbi. Una persona sicura di sé si accetta completamente, difetti e imperfezioni compresi, e affronta le sfide con determinazione e calma.

La sicurezza in sé stessi si manifesta attraverso un atteggiamento assertivo² nelle proprie opinioni e decisioni, senza timore del giudizio altrui. Questa fiducia interiore si riflette anche in una presenza positiva e magnetica che ispira fiducia negli altri.

Essere sicuri di sé non significa essere immuni al fallimento. Entriamo nel contesto piuttosto, di *self empowerment*³ che implica una consapevolezza dei propri limiti e delle proprie capacità, con la fiducia di affrontare qualsiasi situazione. In sostanza, essere sicuri di sé implica un percorso per trovare un equilibrio tra fiducia personale e umiltà, basato **sulla consapevolezza e sull'accettazione di sé stessi**.

Lo studio consente la valutazione dello stato di **Sicurezza di sé** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente inizialmente solo nel 52% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
8%	40%	52%	0%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco molto buoni in quanto le persone che manifestavano **Sicurezza di sé** sono passate dal 52% al 98%.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	2%	53%	41%	4%

I corsisti che hanno visto comparire la **Sicurezza di sé** sono stati il 46%.

- Solo il 2% dei corsisti rimane ancora in uno stato di poca **Sicurezza di sé**

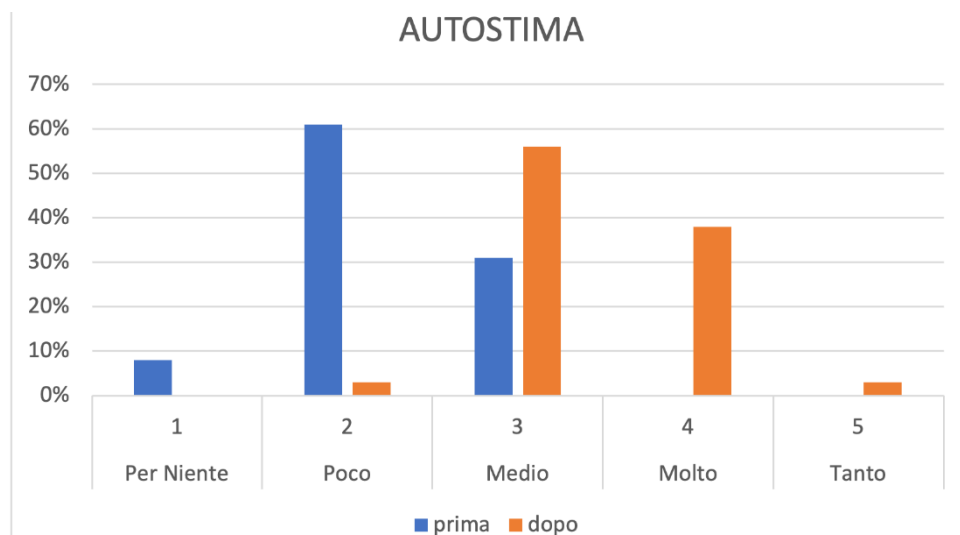
p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

² L'assertività, ovvero la capacità di un soggetto di esprimere in totale libertà i propri sentimenti e pensieri in modo coerente e armonico.

³ Con l'espressione self empowerment ci si riferisce alla consapevolezza delle proprie capacità, possibilità e competenze, ma anche dei propri limiti.

Osserviamo il grafico dell' **Autostima**:



Per **Autostima** si intende la capacità di saper attingere alle proprie risorse interiore di fronte agli eventi improvvisi della vita.

Spesso si pensa erroneamente che la propria autostima debba andare di pari passo alle proprie capacità. La vera autostima è invece una percezione stabile, che dovrebbe prescindere da quello che siamo capaci di fare e dai risultati che otteniamo.

Le persone con una buona stima di sé, infatti, sono capaci di riconoscere i propri pregi ma anche i propri limiti. Si accettano così come sono, hanno fiducia in se stessi e nel fatto che si può sempre migliorare. Infatti, solo una buona considerazione di se stessi fornisce la forza per impegnarci nelle sfide della vita

Lo studio consente la valutazione dell' **Autostima** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente inizialmente solo nel 31% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
8%	61%	31%	0%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiasmanti in quanto le persone che manifestavano l' **Autostima** sono passate dal 31% al 97%.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	3%	56%	38%	3%

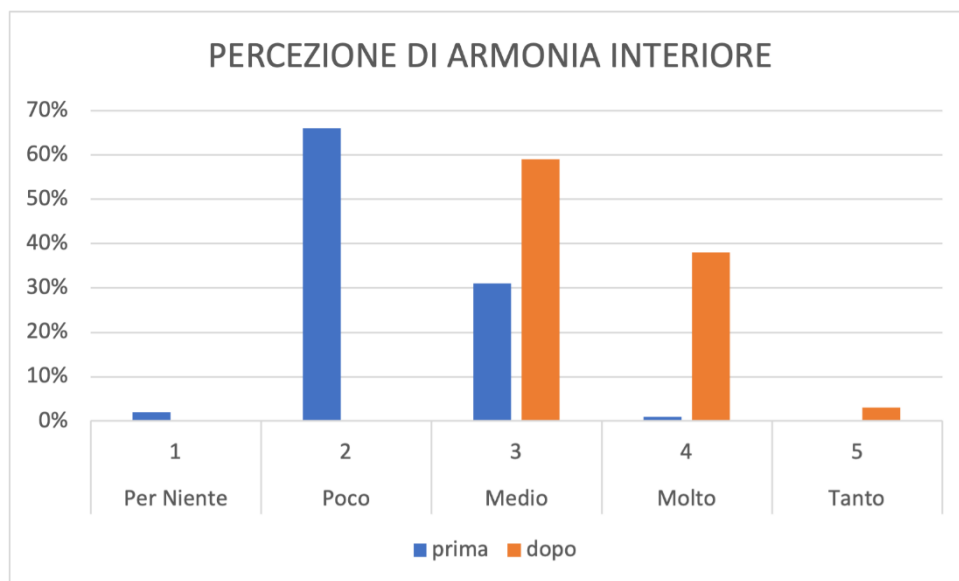
I corsisti che hanno visto comparire l' **Autostima** sono stati il 66%.

- Solo il 3% dei corsisti rimane ancora in uno stato di poca **Autostima**.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Osserviamo il grafico della **Percezione di Armonia Interiore**:



Vivere in uno stato di **Armonia Interiore** significa sperimentare un senso di pace, stabilità emotiva e chiarezza mentale. Quando siamo in armonia con noi stessi, siamo in grado di avere:

- competenza sociale, ovvero sapersi muovere in modo adeguato nei contesti sociali, ascoltando, conversando, esprimendo in modo accurato atteggiamenti ed emozioni;
- una buona stima di sé, un giudizio positivo del proprio valore personale;
- una buona capacità di risoluzione dei problemi, cioè l'abilità di identificarli e analizzarli, di scegliere le soluzioni e di valutare i risultati;
- la percezione accurata delle proprie emozioni, il controllo di esse, e la capacità di esprimerle in modo appropriato.

Lo studio consente la valutazione della **Percezione di Armonia Interiore** su 100 corsisti.

Dal grafico si evince che tale stato era presente solo nel 32% dei partecipanti allo studio e il livello era:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
2%	66%	31%	1%	0%

Dopo 60 giorni i risultati sono a dir poco entusiasmanti in quanto le persone che manifestavano la **Percezione di Armonia Interiore** sono passate dal 32% al 100%.

Nello specifico abbiamo:

Per Niente	Poco	Medio	Molto	Tanto
1	2	3	4	5
0%	0%	59%	38%	3%

I corsisti che hanno visto comparire la **Percezione di Armonia Interiore** sono stati il 68%.

p-value

P<0,001 indice di ottima correlazione

Conclusioni

Gli item proposti hanno sviscerato gli aspetti psicologici degli intervistati valutando in modo dettagliato lo stato di armonia/disarmonia presente e il livello di autostima e autoefficacia.

Coerentemente dai grafici della **Sicurezza di sé** e **Autostima**, le risposte degli intervistati sono coerenti e il doppio item ha palesato nel dettaglio lo stato percettivo dell'autostima sia in ambito generale che specifico, sondando al meglio le sfumature legate alle proprie capacità personali nei vari contesti.

La Pratica energetico-meditativa denominata Espansione di Coscienza consente quindi una maggiore consapevolezza che comporta vari effetti psicologici positivi, tra cui un maggiore benessere soggettivo, una riduzione dei sintomi psicologici migliorando in modo significativo di autostima e autoefficacia con una migliore regolazione comportamentale verificando in modo estremamente positivo le premesse di questo studio.

Bibliografia

- Bottaccioli F. DPhil, Antonia Carosella MEd, & Alt., **Brief Training of Psychoneuroendocrinoimmunology-Based Meditation (PNEIMED) Reduces Stress Symptom Ratings and Improves Control on Salivary Cortisol Secretion Under Basal and Stimulated Conditions**, <https://doi.org/10.1016/j.explore.2014.02.002>
- Chen, K. W., Berger, C. C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dachman, L., & Lejuez, C. W. (2012). Meditative therapies for reducing anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and anxiety*, 29(7), 545–562. <https://doi.org/10.1002/da.21964>
- I. Nyklicek, K.F. Kuijpers, **Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? Ann Behav Med**, 35 (3) (2008), pp. 331-340
- A. Moore, P. Malinowski, **Meditation, mindfulness and cognitive flexibility, Conscious Cogn**, 18 (1) (2009), pp. 176-186
Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Jamil A, Gutlapalli S, Ali M, et al. (June 19, 2023), **Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. Cureus** 15(6): e40650. [doi:10.7759/cureus.40650](https://doi.org/10.7759/cureus.40650)
- J.R. van Aalderen, A.R. Donders, F. Giommi, et al., **The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial, Psychol Med**, 42 (5) (2012), pp. 989-1001
- Fabbroni R., Sassola A., Capello Lorenzo P., **Psicosomatica, PNEI e PNEIS spiegate attraverso la Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato – TCCU, Rivista Scienze Biofisiche (03/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI11>**

- Fabbroni R., Molinari C. G., Sanna A., **Riconnettere Corpo, Mente e Anima-Spirito per recuperare Salute e Benessere in una visione sistemica e unitaria che porti alla guarigione. Il Metodo bioenergetico Summa Aurea® come strumento per ri-Animare l'essere umano e la società attraverso l'uso consapevole dell'Energia-Informata**, *Rivista Scienze Biofisiche* (07/2022), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI15>
- Fabbroni R., **Teoria del Campo di Consapevolezza Unificata e la possibile conferma dell'esistenza dell'Anima**, *Rivista Scienze Biofisiche* (03/2021), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI7>
- Fabbroni R., Columbano T., **La Forza Magnetoelettrica e l'interazione MagnetoDebole all'interno delle quattro Forze fondamentali della fisica: prima conseguenze la scomparsa della paura**, *Scienze Biofisiche* (10/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI40>
- Fabbroni R., Molinari C., Sanna A., Columbano T., Ondradu K., Reti P., Barontini M., Cittanti G., Puddori M., **Effetti Antalgici e di riduzione dello Stress attraverso la pratica Energetico-Meditativa denominata Espansione di Coscienza del Metodo Summa Aurea® (100 partecipanti) per 60 giorni (da 4 a 6 espansioni la settimana)**. *Rivista Scienze Biofisiche* (04/2024) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI36>
- Fabbroni R., **Onde Scalari endogene, esogene artificiali ed esogene Naturali (o Spirituali) e il Metodo Summa Aurea®**, *Rivista Scienze Biofisiche* (02/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI33>
- Fabbroni R., Sanna A., **Delta Healing. La frequenza cerebrale per il ripristino del Benessere e la Rigenerazione Cellulare, attraverso i trattamenti Bioenergetici secondo il Metodo Summa Aurea®. Caso di studio su 20 Operatori del Metodo**, *Rivista Scienze Biofisiche* (03/2022) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI14>
- Fabbroni R., Sanna A., (2023), **Psiche-Somatica la Nuova disciplina al Centro della Medicina Integrativa Informazionale: contesto teorico-scientifico e applicativo**, *Rivista Scienze Biofisiche* (07/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI19>
- Fabbroni R., **La Visione Sistemica della vita attraverso la Medicina Integrativa Informazionale. La Creazione della Vita attraverso le Onde Scalari e l'approccio Psiche-Somatico**. *Rivista Scienze Biofisiche* (07/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI20>
- Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., (2023a), **Psiche-Somatica e cardiopatie: il colesterolo**, *Rivista Scienze Biofisiche* (08/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI21>
- Fabbroni R., Sanna A., Katya O., (2023b), **Psiche-Somatica e cardiopatie: il diabete**, *Rivista Scienze Biofisiche* (09/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI26>
- Fabbroni R., Sanna A., Ondradu K., **Psiche-Somatica e genesi del cancro. La Biofisica Informazionale può oggi spiegare, in una Visione Sistemica, le possibili origini del cancro, viste come conflitto interiore che portano ad una degenerazione cellulare e le possibili soluzioni a supporto delle terapie**

- Fabbroni R., Pagnoncelli D., Resta S., **Tumore al seno maschile in crescita, quali cause e prevenzione? Il ruolo della Psiche nella manifestazione e proliferazione della malattia tumorale nello specifico caso e in linea generale sulla nascita e proliferazione del tumore. La Teoria del Campo di Consapevolezza Unificato fornisce un contributo a conferma del ruolo della Psiche e come poi la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® può essere uno strumento di prevenzione ed eventuale supporto alla Terapia Medica, Rivista Scienze Biofisiche (10/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI12>**
- Fabbroni R., Calcei E., **Cancro al seno: la TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea® come supporto nella Terapia del Dolore e gestione dell'umore, Rivista Scienze Biofisiche (02 /2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI9>**
- Fabbroni R., Argiolas V., **Trattamento del Dolore Cronico: Eemicrania senza aura e Cefalea a grappolo attraverso l'applicazione della TB-Tecnica Bioenergetica secondo il Metodo Summa Aurea®, Rivista Scienze Biofisiche (02/2021) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI8>**
- Fabbroni R., Sanna A., (2023b), **Conflitto Interiore, Stress e Infiammazione in chiave Psiche-Somatica. Analisi e risoluzione pratica, Rivista Scienze Biofisiche (09/2023) DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI31>**
- Fabbroni R., Sanna A., Katya O., (2023c), **Burnout in chiave Psiche-Somatica. Risoluzione attraverso la Medicina Integrativa Informazionale e il Metodo Summa Aurea®, Rivista Scienze Biofisiche (11/2023), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI30>**
- Fabbroni R., Puddori M., Sanna A., **L'OSS (Operatore Socio Sanitario) e il miglioramento della relazione con il paziente in stato degenerativo o con Alzheimer, attraverso un approccio di Medicina Integrativa Informazionale – MII basato sulle pratiche energetico-meditative del Metodo Summa Aurea®, Rivista Scienze Biofisiche (03/2024), DOI: <https://doi.org/10.48274/IBI35>**
- Galanakis M. J., Palajologou A. et Alt., **A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem, December 2015, Psychology 07(05):687-694, DOI: [10.4236/psych.2016.75071](https://doi.org/10.4236/psych.2016.75071)**
- Kaiser, B. N., Haroz, E. E., Kohrt, B. A., Bolton, P. A., Bass, J. K., & Hinton, D. E. (2015). **"Thinking too much": A systematic review of a common idiom of distress. Social science & medicine (1982), 147, 170–183. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.044>**
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). **Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. Clinical psychology review, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>**
- Meena BM, Manasa B, Vijayakumar V, Salagame KKK, Jois SN. **Nursing Student's Experiences of Meditation on Twin Hearts During Eight Weeks Practice: A Qualitative Content Analysis. SAGE Open Nursing. 2021 Jan-Dec;7:23779608211052118. DOI: 10.1177/23779608211052118. PMID: 34901438;**